

**Seminario XXVIII de ALEZEIA**  
**Del 26 al 29 de Marzo de 2020**

**La huella  
del dolor en  
nuestro movimiento  
Consciencia  
corporal y escritura  
creativa como  
liberación del  
cuerpo**

**Centro de San Juan de la Cruz. Segovia.**

**Información [alezeia@alezeia.org](mailto:alezeia@alezeia.org)**

**Viernes 27 de marzo 2020**

## **Cristina Piñero Domínguez.**

Fisioterapeuta, experta en reeducación postural global y Gimnasia del cuerpo y consciencia.

### **Trabajo global de conciencia corporal**

La dinámica general del trabajo holístico desde las cadenas musculares consiste en **ganar capacidad de adaptación o adaptabilidad corporal partiendo de nuestro terreno predispuesto.**

Vamos **en búsqueda de un cuerpo con mayor libertad de movimiento, adaptabilidad a la vida diaria**, con los menos síntomas posibles.....es decir, funcional, fisiológico, intentando entender en general cuál es nuestro potencial genético (la carga de la tendencia física desde el nacimiento, lejos de la anatomía perfecta) y **cómo hemos ido grabando en él a lo largo de nuestra vida los diferentes acontecimientos.**

Cada síntoma, aunque tenga una naturaleza parecida, en cada cuerpo, dentro de su globalidad, puede tener tanto un motivo, trabajo y evolución diferente. La intención es que cada cual vayamos acercándonos y entendiendo un poco más nuestro sistema de coherencia y cómo podemos quizás aliviar las huellas o frenos grabados en él.

Para ello, desde el concepto global y del enlazamiento de las diferentes cadenas musculares que buscan la huella fisiológica de cada músculo para los movimientos, se usan diferentes metodologías: Reeducación postural, eutonia, antigimnasia, conciencia global, metodologías de la cultura china.

Cada una se usará en función del objetivo diario a conseguir, en función del terreno predispuesto, de la sintomatología...

Nosotros, a lo largo de la jornada de trabajo, intentaremos hacer **una toma de conciencia inicial** y, desde ahí, estableceremos una pauta de trabajo de todo el cuerpo en función de cada uno de los participantes en el grupo: pies, pelvis, columna, cintura escapular, mandíbula, caja torácica con diafragma...La propia evolución marcará el paso.

**Sábado 28 de Marzo 2020**

**Gloria Fortún.**

Escritora y traductora

## **Autoficción: Escritura creativa desde el yo**

*Aprenderemos a desbloquearnos, a crear un espacio propio de escritura y a manipular lo que es solo nuestro (nuestra propia vida) para crear narrativas que habiten entre dos mundos, el de la realidad y el de la ficción.*

### **Bloque 1: La escritura es un derecho humano (9:30-10:30)**

- Los espacios de la escritura: físico, mental y emocional
- El compromiso con la escritura

Ejercicios de desbloqueo

### **Bloque 2: Técnicas de escritura (10:30-11:30, descanso, 11:45-13:30)**

- Nuestra caja de herramientas: personaje, voz narrativa, monólogo y diálogo
- Relato
- Microrrelato
- Poema libre

Práctica

### **Bloque 3: Literaturas del yo (16:00-17:30)**

- Autobiografía y autoficción
- La distancia en la escritura
- Temas: Familia, infancia, amor y muerte salud enfermedad educación amistad

Lectura de un relato de autoficción y de un poema autobiográfico.  
Comentarios.

### **Bloque 4: Escribimos (17:30-18:30, descanso, 18:45-20:00)**

- Planificación de nuestro texto
- Escritura de nuestro texto
- lectura de nuestro texto

Distribución del tiempo según las necesidades .Mañana y tarde



**ALEZEIA**  
Asociación de Educación para la Salud